

TANITA

脂肪計付ヘルスマーター

家庭用

取扱説明書



このたびは脂肪計付ヘルスマーターをお買い上げいただき、まことにありがとうございます。
本器は、BIA法 (BIOELECTRICAL IMPEDANCE ANALYSIS) にもとづき最新のテクノロジーを用いて作られた脂肪計付ヘルスマーターです。
体内のインピーダンス (電気抵抗) をはかることで、体重に対する脂肪率を測定する機能を持っています。成人病予防の指標として、ご家族の健康管理にお役立てください。



注意

誤った使い方をしますと重大な事故につながる恐れがありますので、この取扱説明書を良く読んで理解してから使用してください。なお、取扱説明書は必要ときに、すぐに取り出して読めるようにできる限り身近に、大切に保管してください。

絵表示について

この取扱説明書及び製品への表示では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示をしています。

その表示と意味は次のようになっています。内容をよく理解してから本文をお読みください。



警告

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を表示しています。



注意

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性が想定される内容、及び物的損害の発生が想定される内容を表示しています。



取扱いに際して一般的な注意が必要な内容を表示しています。



警告

- ペースメーカー等体内機器装着者は使用しないでください。本器は、測定に際して、微少な電流を体内に流しますので、ペースメーカー等の体内機器装着者は、機器の誤動作により重大な事故を引き起こすことが予測されますので、絶対に使用しないでください。
- 業務用（病院等の施設での測定）には絶対に使わないでください。本器は、あくまでも家庭用で、業務用として病院等の施設で使用するために要求される種々の機能（設置基準等）を備えておりません。業務用環境で使用すると、重大な事故を引き起こす可能性がありますので絶対に使用しないでください。
- タイル面やぬれた床など、すべりやすい所では使用しないでください。また、はかりの端には絶対にのらないでください。はかりが転倒したり、すべったりして、ころんで大ケガをする危険があります。
- からだの不自由な方がご使用になるときは、介護者が援助するか、手すりを利用してください。
- はかりに飛び乗ったり、飛びはねたりしないでください。転倒して大ケガをする恐れがあります。
- 測定結果の評価、及び、それに基づく運動メニュー等は、必ず医師または、免許を持った専門家の指示に従い、決して自己判断で実施しないでください。



注意

- はかりの隙間や穴に指を入れないでください。ケガをする恐れがあります。
- はかりの表示部にはのらないでください。破損してケガをする恐れがあります。
- はかりの持ち運びには注意してください。特に乳幼児には絶対に持ち運びさせないでください。落として大ケガをする恐れがあります。
- 電池の交換にあたっては＋の極の方向を十分注意してください。間違えると液もれ等によりじゅうたん等を汚損する原因となることがあります。長期間ご使用にならないときは、器体から外してください。
- 転倒する恐れがありますので、じゅうたんや畳の上でのご使用以外は補助脚を使わないでください。

△[測定にあたっての注意]

本器は、からだのインピーダンス（電気抵抗）をはかるために、非常に微少な電流を流しています。このため、原則として素足ではかる必要があります。またインピーダンスは、体内の水分量によって変動しますので、正確な測定のために、下記の事項にご注意ください。

- 体重計におのりになる前にくつ下、ストッキング等を脱ぎ素足になり、足の裏を拭いてください。（足の裏にゴミやほこりがついてしまうと正常にはかれないことがあります。）
- 着衣のままですと着衣の重さが含まれます。より正確な測定をするため脱衣した状態でご使用ください。
- 過度の飲食、あるいは極度の脱水症状のときは測定値に誤差を生じる恐れがあります。
※より精度の高い測定値が必要な場合は、起床後3時間以上・食後3時間以上経過した同じ時間帯でご使用ください。
- 激しい運動をした後は測定値に誤差を生じる恐れがあります。十分休んでから測定してください。
- 脂肪率が異常に低い場合やエラー表示になる場合は、電極と足の裏の接触不良の可能性があり。足の裏のゴミやホコリを取り、足の裏を体重計ガイドに合わせ、常に正しい位置に置くようにしてください。
- 振動の激しいところでは測定できない場合があります。（振動の少ない場所に設置してください。）
- 体重計の上で体を動かすと測定できません。体重計の上ではなるべく動かないでください。
- 本器は日本の一般男女及び、小学生以上の子供を対象にしています。したがって次のような測定対象者については脂肪率の絶対値の信頼性が若干低下する可能性があります。
 - 6才以下の子供及び、70才以上の高齢者
 - ボディービルダー、相撲の力士、スポーツを職業とされる人及び、それに近い人。
 - 妊娠中や、人工透析患者、またはむくみ症状の人。このような対象者の場合は絶対値比較としてではなく、相対的な脂肪率の比較として変化の推移を見られることをお勧めします。

⚠️[保守]

本器は精密に作られています。

最良の状態を保つために、下記事項を守りご使用ください。

- 故障の原因となりますので、絶対に分解しないでください。
- 故障の原因となりますので、絶対に水洗いしないでください。
- 過度の衝撃や振動を与えないでください。
- 直射日光の当たる場所や、熱器具の近く、または空調機の直接当たる所には置かないでください。
- 温度変化の激しい場所でのご使用は避けてください。
- 振動の激しい所に保管しないでください。
- マイクロコンピューターや乾電池を使用していますので、湿気の多い場所や水気のある所に置かないでください。
- 汚れたときは水または家庭用中性洗剤を湿した布で拭き、その後乾いた布で拭き取ってください。熱湯、ベンジン、シンナー等は使用しないでください。
- 乾電池を取り替えるときは、4本とも新品の単3電池(R6P)と交換してください。
(古い電池は、故障の原因となりますので使用しないでください)
- 横にして収納しても構いませんが、**個人** キーを押すような方向で立てかけないでください。

もくじ

□ 絵表示について	2
△ 警告	2
△ 注意	2
△ [測定にあたっての注意]	2
△ [保守]	3
□ もくじ	3
1. ご使用にあたって	4
□ 脂肪計付ヘルスメーターの特徴と機能	4
□ 基本仕様	4
2. 各部の名称及び使用前の準備	5
■ 各部の名称	5
■ 使用前の準備	5
■ じゅうたんや畳の上でご使用になる場合	5
3. 測定前の準備	6
■ 個人キーの登録方法	6
■ オートOFF機能について	7
4. 脂肪率の測定方法	8
■ 個人キー登録後のご使用方法	8
■ 体重だけを測定する場合のご使用方法	9
■ 個人キー登録の変更	9
■ 個人キーに登録されていない方の測定方法	9
□ 脂肪率測定の原理と意味	10
□ 脂肪率の変動と誤差要因	10
□ こんなときは…	11
□ 精度の保証範囲	11
□ 乾電池の交換	11
□ アフターサービスについて	11



1.ご使用にあたって…

■脂肪計付ヘルスマーターの特徴と機能

本器は、からだの電気抵抗（インピーダンス）をはかることにより脂肪率を算出する測定器です。

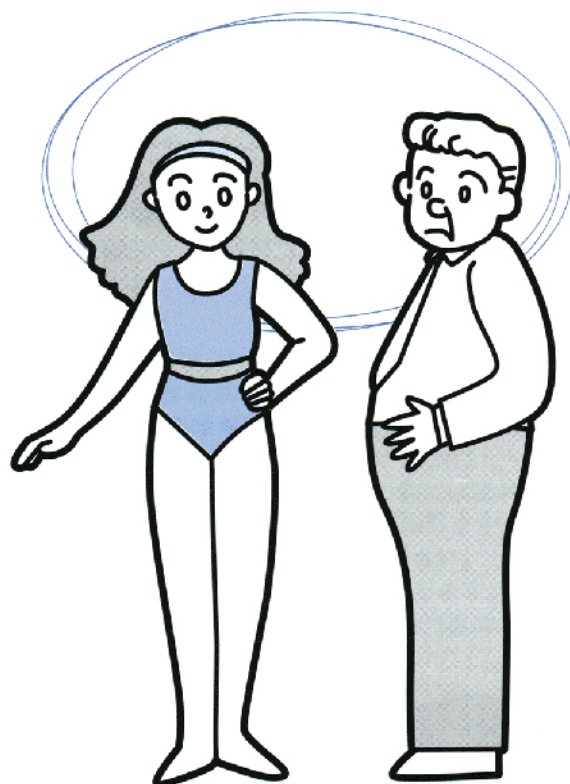
従来の脂肪率の測定では、キャリパーによって皮下脂肪をつまんでその厚みをはかったり、ベットに横になって手から足へ電流を流して測定したりする方法などがありますが、測定値に誤差があったり、熟練者でないとできない、測定に時間がかかるなどの不便がありました。本器は現在、体脂肪率測定の標準とされている「水中体重法」で得られたデータを基に脂肪率の推定式を決定し、高い相関性を得られているとともに、電極に足を合わせてのるだけで、どなたでも体重、脂肪率を正確に、簡単に、瞬時に測定できます。

本器は家庭でより簡単に脂肪率を測定していただくために下記のような便利な機能をつけました。

●4人分の個人キーを持っており、「おとな／子ども」「女性／男性」「身長」を前もって設定しておくだけでワンタッチで測定できます。

●体重だけの使用ができる「体重専用キー」があります。

●付属の補助脚を取付けると、じゅうたんや畳の上でも測定することができます。



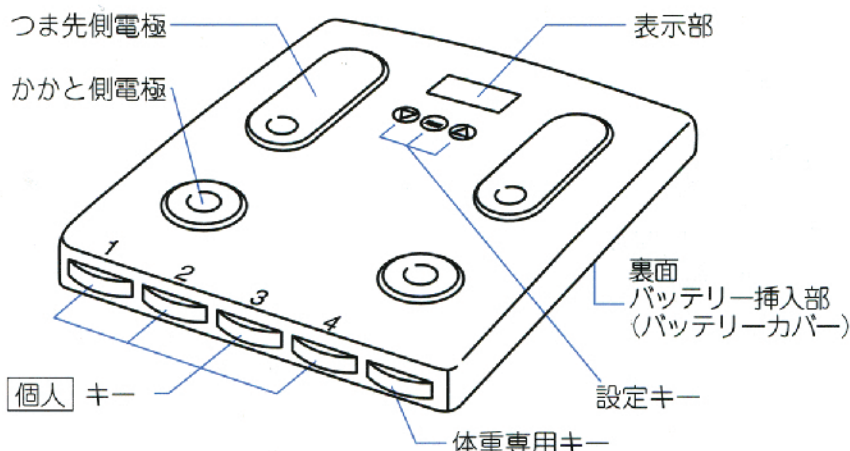
■基本仕様

体重測定部	最大計量(ひょう量)	136kg	電 源	単3乾電池(R6P)×4本
	最小表示(目 量)	0～100kg迄200g	消費電流	DC6V／最大60mA
		100～136kg迄500g	付 属 品	単3乾電池(R6P)×4本
	脂 肪 率 計 測	1%単位		補助脚×4個
設定項目	性 別	女 性 / 男 性		
	体 型	おとな / こども		
	身 長	100 ～ 220cm (1cm単位)		

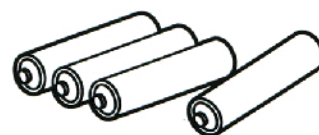
2.各部の名称及び使用前の準備

■各部の名称

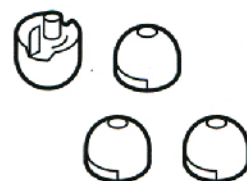
体重計



付属品

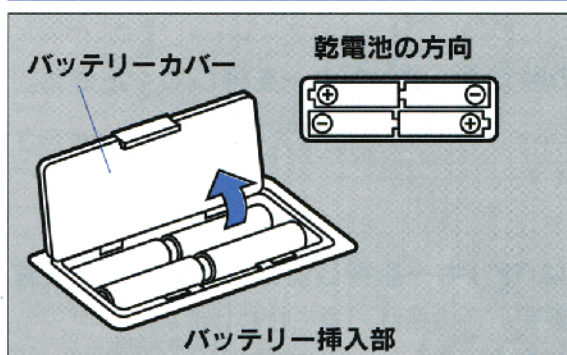


単3乾電池R6P(4本)



補助脚(4個)

■使用前の準備



●乾電池の入れ方

1. 本体を裏返しにして、バッテリーカバーを開いてください。
2. 付属の単3乾電池(R6P)を、表示通り正しく入れてください。

⚠注意

電池の交換にあたっては、⊕、⊖ 極の方向を十分注意してください。間違えると液もれ等によりじゅうたん等を汚損する原因となることがあります。長期間ご使用にならないときは器体から外してください。

●体重計の設置

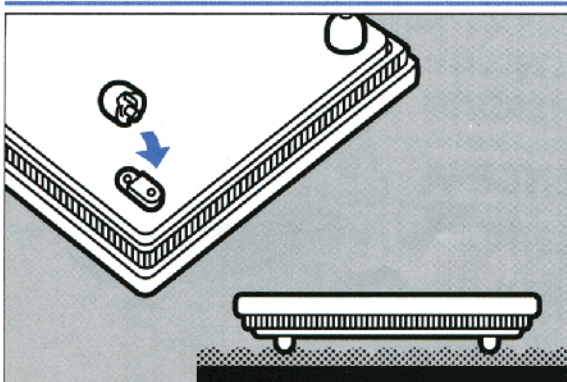
- 正しく安全に測定するために、できるだけ硬い、平らな所に置いてください。

※じゅうたんや畳の上に設置する場合は、付属の補助脚を使用し、測定台を高くしてお使いください。

⚠警告

体重計の端にのらないでください。
転んでケガをする危険があります。

■じゅうたんや畳の上でご使用になる場合



●補助脚の取付け方

- 補助脚は、測定台底部の四隅の穴にはめ込んで取付けます。
- 補助脚を取付けると厚さ20mmまでのじゅうたんや畳の上で、測定することができます。



じゅうたんや畳の上で補助脚を使用しないで測定した場合、正確な測定ができません。

⚠注意

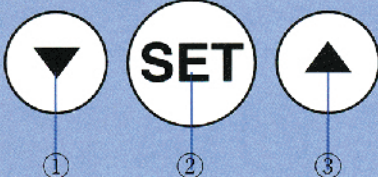
転倒する恐れがありますので、じゅうたんや畳の上でのご使用以外は補助脚を使わないでください。

3.測定前の準備

■ 個人 キーの登録方法

最初の測定前に必ず「**個人** キーの登録方法」をお読みになり、「おとな／こども」「女性／男性」「身長」の設定をしてください。個人登録されていない**個人** キーは押しても「-----」表示するだけで何の測定もできません。

※なお、1番の**個人** キーには『おとな・男性・170cm』があらかじめ登録されておりますので、変更が必要な場合は下記の方法で設定しなおしてください。

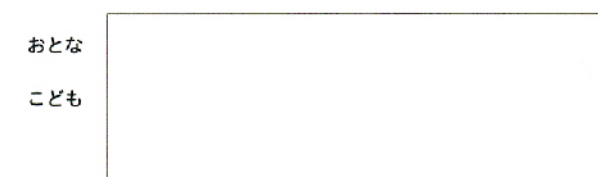


①
②
③

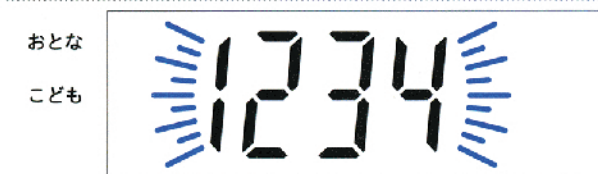
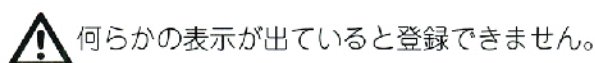
<設定キーの機能>

- ① 数字を順送りに下げていきます。
- ② **個人** キーの登録・変更に使います。
- ③ 数字を順送りに上げていきます。

※例として、1 番キーに身長が「158cm」の「おとな」の「女性」を登録する場合についてご説明します。

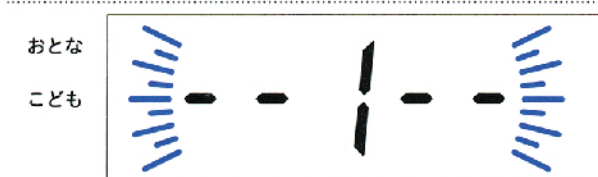


1.表示が消えていることを確認してください。



2.本体上部の設定キーの **SET** キーを押してください。

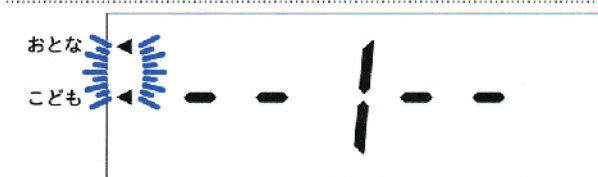
SET キーを押すと、図のように **個人** キーの番号が表示され、点滅します。



3. **▲** (または **▼**) キーを押して登録したい番号を点滅表示させます。(この場合、1番に合わせます)

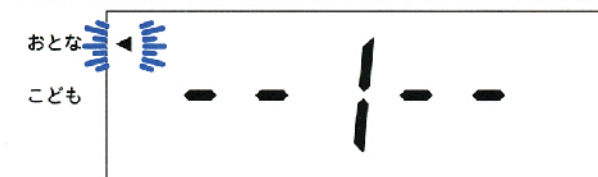
1回押すと **--1--**、また押すと **--2--** ...と数字が上がっていき、**--4--** の後、**--1--** と続きます。

※ **▼** キーは反対まわりです。



4.番号が決まりましたら **SET** キーを押してください。

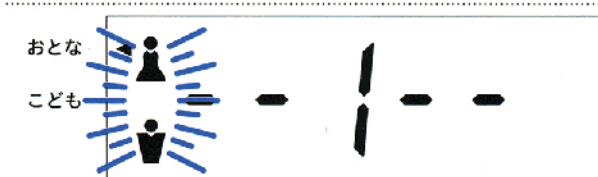
番号の点滅が止まり、「おとな／こども」の **◀** が点滅します。



5. **▲** (または **▼**) キーを押して「おとな／こども」を登録します。(この場合、「おとな」に合わせます)

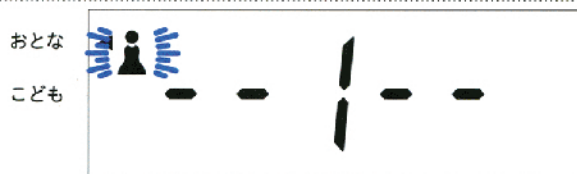
押すごとに、**◀** マークの位置が「おとな」「こども」と変わります。また **▼** キーでも同じ動作をします。

※おとな：18～69才 こども：7～17才



6. **SET** キーを押します。

◀ マークの点滅が止まり、女性 (**♀**) / 男性 (**♂**) マークが点滅します。



7. ▲ (または ▼) キーを押して、「女性/男性」を登録します。(この場合、女性(♀)を表示させます。)

押すごとに、♀ マーク、♂ マークが交互に現われます。

また ▼ キーでも同じ動作をします。

※ ♀ マークは女性、♂ マークは男性を表わします。



8. SET キーを押します。

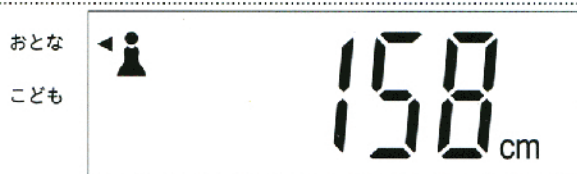
♀ / ♂ マークの点滅が止まり、仮の身長(170cm)が表示されます。



9. ▲ (または ▼) キーを押し、身長を登録します。

(この場合、158cmに合わせます。)

1秒以上押し続けると数字が早く変わります。

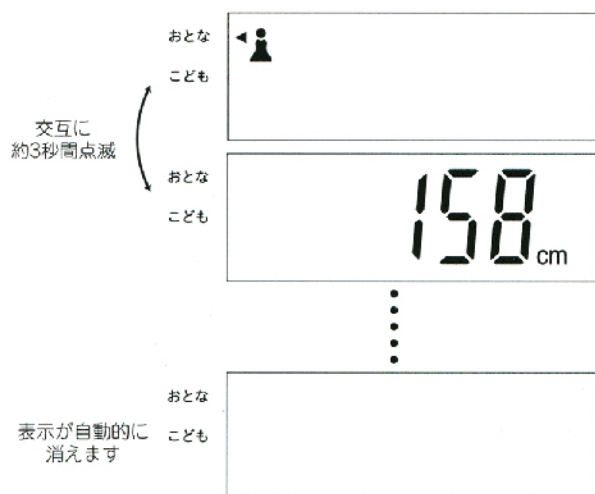


10. SET キーを押して、登録を終了します。

設定が終了しますと、性別・おとな(こども)と身長が交互に約3秒間点滅し、表示が消えます。

※ [個人] キーに間違えて登録した場合は、[個人] キーの登録を最初から行ってください。また、登録の途中で間違いに気づいた場合は、何も押さずにそのままお待ちください。自動的に(約20秒後)に電源が切れますので最初から [個人] キーの登録を行ってください。

※ 次の [個人] キーの設定は表示が消えてから行ってください。



■オートOFF機能について



オートOFFとは、電源の切り忘れを防ぐために、使用終了後、自動的に電源が切れる機能です。その他、主に以下のような場合に働きます。

●測定またはキー操作を中断した場合。

(操作によって異なりますが、約20秒～30秒でオートOFFします)

●不安定な荷重が連続した場合。

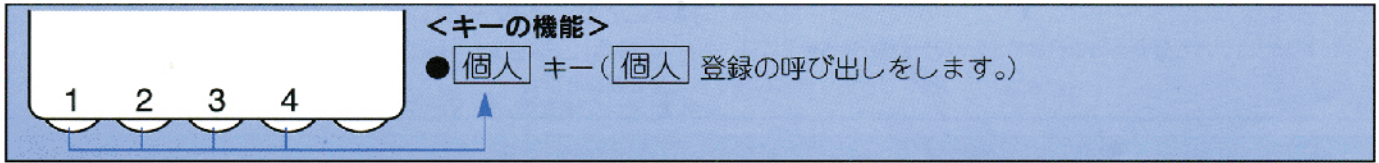
●測定またはキー操作の手順に、誤りがあった場合。

(オートOFF後、取扱説明書の手順に従って最初から操作をやり直してください)

4. 脂肪率の測定方法

■ 個人 キー登録後のご使用方法

あらかじめ **個人** キーに「おとな／子ども」「女性／男性」「身長」の設定をしておきます。



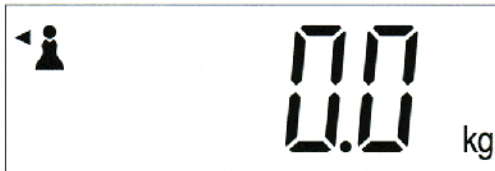
おとな
子ども



1. **個人** キーを軽く押します。

個人 キーの登録で専用決められた **個人** キーを軽く1回押してください。
電源がONになり、登録された自分の性別／おとな(子ども)／身長が表示されます。

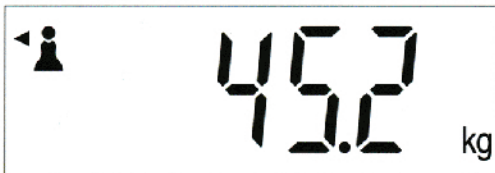
おとな
子ども



2. 個人データが表示された後、「0.0kg」の表示に変わります。表示を確認して、本体におのりください。

素足で、電極板の中心にかかとの中心が来るようにおのりください。
※個人データ表示後、2～3秒で「0.0kg」が表示されます。
※「0.0kg」表示後体重計にのらずに約30秒経過すると、自動的に電源がOFFします。(オートOFF機能)

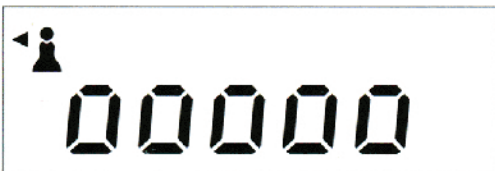
おとな
子ども



3. まず、体重が測定されます。

※本体にのりましたら **直立したまま** なるべく動かないでください。ヒザを曲げたり座ったまま測定しますと正確な測定ができません。
※最大計量(ひょう量) 136kgを超える荷重が加わりますと **0 L** を表示し、測定ができません。

おとな
子ども



4. 次に、脂肪率の測定に入ります。そのままのっていでください。

※途中で降りますと脂肪率の測定ができません。
測定数値の安定度合を示す、**00000** マークが表示されます。安定すると **00000** マークは左図のように **0** がひとつずつ消えて行き、最後に脂肪率が表示されます。
※ **00000** マークがすべて消えるまで、体重計から降りないでください。
途中で降りると体重値を表示後、自動的に電源がOFFします(オートOFF機能)。
※測定台の上では、なるべく動かないでください。測定が安定しない状態が約20秒続くと、自動的に電源がOFFします(オートOFF機能)。最初から測定を行ってください。
※脂肪率＝％は、体重に対して脂肪の占める割合です。詳しくは **P10: 脂肪率による判定表** をご覧ください。
※そのままのり続けますと約20秒でOFFします。

おとな
子ども



△ 注意 足の裏が汚れていたり、正しくのっていないと **-----** を表示し、測定できないことがあります。

△ 脂肪率を測定できる範囲を超えた場合はErrorを表示します。

2秒ずつ3回繰り返
し表示され
ます。

おとな
こども

45.2 kg

おとな
こども

18 %

表示が自動的に
消えます

おとな
こども

5. 本体から降りてください。

本体から降りると「脂肪率」と「体重」が交互に3回ずつ表示され、自動的に電源が切れます。

※乾電池を長持ちさせるため、脂肪率が表示されたら本体から降りて「体重」と「脂肪率」をご確認ください。

■ 体重だけを測定する場合のご使用方法

<キーの機能>

● 体重専用キー（体重だけを測定する場合に使用します。）

1 2 3 4

おとな
こども

0.0 kg

1. 本体右端の（体重専用）キーを軽く1回押します。

2. 「8888」が表示された後「0.0kg」になったら本体におのりください。

※「0.0kg」表示後体重計にのらずに約20秒経過すると、自動的に電源がOFFします。（オートOFF機能）

※本体にのりましたら、なるべく動かないでください。測定できない場合があります。

おとな
こども

56.2 kg

3. 体重が表示されます。

※最大計量（ひょう量）136kgを超える荷重が加わりますと 0 L を表示し、測定ができません。

4. 本体から降りてください。

「0.0kg」を表示した後、自動的に（約2秒後）に電源がOFFします。

■ 個人 キー登録の変更

P6: 個人 キーの登録方法1～10の手順を行ってください。

■ 個人 キーに登録されていない方の測定方法

個人 キーに登録されていない方が、脂肪率を測定される場合は、

P6 個人 キーの登録方法1～10の手順で登録されている内容を変更してから測定してください。

■脂肪率測定の原理と意味

本器はBIA法(Bioelectrical Impedance Analysis)にもとづいて研究、開発いたしました。

BIA法とはからだの電気抵抗をはかることで脂肪量を推測する方法です。

からだの中で脂肪はほとんど電気を通しません、筋肉に多く含まれている水分は電気を通しやすい性質があります。電気の通りにくさを電気抵抗と言いますが、この抵抗をはかることで脂肪とそれ以外の組織の割合を推測することができます。測定に使用する電流は非常に小さく低周波治療器のように刺激を感じることもありません。

脂肪率とは、からだに占める脂肪の割合です。

これまで肥満の定義は標準体重を基に判定されていましたが近年、医学的には脂肪の重量あるいは割合(脂肪率)が基準となってきました。脂肪率が男性で25%、女性で30%を超えると肥満とされ、多すぎる体脂肪は成人病の原因となります。このように脂肪率は成人病予防の明確な指標としても注目されています。

■脂肪率による判定表

性 別	適 正 範 囲		肥 満
	30才未満	30才以上	
男 性	14%~20%	17%~23%	25%以上
女 性	17%~24%	20%~27%	30%以上

●タニタBIA法を用いて、東京慈恵会医科大学の臨床データによる。

■脂肪率の変動と誤差要因

BIA法による脂肪率の測定では、生体インピーダンス(生体の電気抵抗値)の変動が判定の構成要素のひとつとなっています。この生体インピーダンスは、生活スタイルやリズム、サイクル等により次のような変動を示します。

1) 日間(数日間の内)の変動

測定した日の体調により値が変化することをいいます。たとえば発熱、暴飲暴食、多量の発汗、アルコール・利尿剤の使用による脱水などが原因となって正確な脂肪率測定ができない場合があります。

2) 日内(1日の内)の変動

通常、生体インピーダンスは就寝中は上昇し、活動中は低下します。日内変動は、このサイクルに摂食・摂水による体水分量の変動および分布移動などが複合されて起こります。

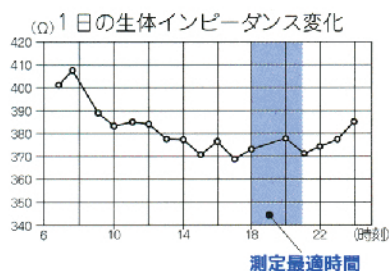
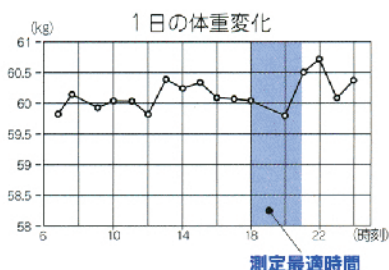
このような変化があるため、脂肪率も変動してしまいます。正しく脂肪率を測定するためには、定期的に、一定の測定条件下で測定を行うことをお勧めします。

下記のような場合は正常な値を表示しません。

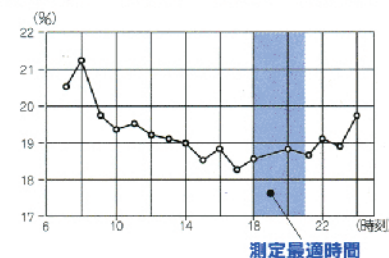
- 起床後すぐ、または起床後あまり体を動かしていない場合
- 食事後すぐに測定した場合
- 足の裏にゴミやホコリがある状態で測定した場合
- 踵の表面が固い(角質層)状態で測定した場合
- 二日酔いや暴飲暴食をしたときに測定した場合
- 激しい運動をした後に測定した場合
- 正しく電極に乗っていない場合
- 足の内側(内もも)がついている場合
- 下痢、発熱など体調の悪い場合
- サウナ・長湯など多量の発汗後、測定した場合

※推奨する測定時間

本器を上手に利用されるためには、出来るだけ同じ時間、同じ状態での測定を理想とします。測定時間は毎日夕方か、就寝前の入浴後、体(特に足の裏)をよく拭いてから、できるだけ下着に近い状態で測定することをお勧めします。同一条件下での体重・脂肪率の推移を長期的に捉え、肥満の予防にお役立てください。



1日の体重変化とインピーダンス変化の影響を受けて変化する脂肪率の表示変化



■こんなときは… 「故障かな?」と思ったら、修理をご依頼される前に下記の箇所をご確認ください。

- **個人** キーを押しても何も表示しない。

 - 乾電池は外れていないか、または消耗していないかご確認ください。
 - 乾電池が正しい方向で入っているかご確認ください。
 - 乾電池にビニールなどの絶縁物が付着していないかご確認ください。
- 画面が全表示してすぐ消える。

 - 乾電池が消耗していないかご確認ください。(残量によってはLoマークも表示しない場合があります。)
- **個人** キーを押すと「-----」と表示し消える。

 - その **個人** キーに登録内容(おとな/こども・性別・身長)が設定されていません。**個人** キーに登録してください。(6ページをご覧ください。)
- 測定中「-----」やErrorと表示する

 - 脂肪率の測定範囲を超えた場合Errorと表示します。
 - くつ下などを履いたままのっていませんか? 素足でのってください。
 - 足の裏が汚れていませんか? 汚れを落としてから測定してください。
 - **個人** キーの内容が間違っていないか確認してください。

■精度の保証範囲

- この脂肪計付ヘルスメーターは、計量法に定められた技術基準で製造し、厳重な検査のうえ出荷しております。なお、ご使用の場合、はかれた体重に対して下記の範囲まで精度を保証します。

100kgまではかる場合	±400g
100kgこえ136kgまではかる場合	±1kg

- この脂肪計付ヘルスメーターは、ご家庭で脂肪率と体重をはかることが主な目的ですので、品物の売買取引やその他の目方を証明する場合にはお使いになれません。

■乾電池の交換



- 乾電池が消耗してくると、表示画面にLoマークが点灯します。Loマークが点灯しますと精度の保証ができませんので速やかに電池を交換してください。
- 乾電池を外しても、メモリーされている内容は消えません。
- 乾電池の入れ方は、P5:「乾電池の入れ方」をご覧ください。



乾電池の寿命は家族5人が1日1回使用すると約1年間です。ただし、工場出荷からお客様のお手元に渡るまでの期間が長い場合、寿命が短くなることがあります。

■アフターサービスについて

- 保証書は、必ず販売店などの所定事項の記入内容をお確かめになり、保証内容をよくお読みのうえ、大切に保管してください。
保証期間は、お買い上げ日より1年です。
- 操作方法やトラブルなどのお問い合わせ、修理のご依頼は、弊社お客様サービス相談室、または本器をお買い求めいただいた販売店にご連絡ください。
- その他、お気づきの点がありましたら、弊社お客様サービス相談室へお問い合わせください。



通産省令適合マーク

総合検査印



株式会社 **タニタ**

本社・東京営業所	〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2	☎03 (3558)8111(代表)
大 阪 営 業 所	〒577-0013 東大阪市長田中1-147	☎06 (6784)2811(代表)
名 古 屋 営 業 所	〒460-0011 名古屋市中区大須1-24-51	☎052(201)6391(代表)
福 岡 営 業 所	〒816-0082 福岡市博多区麦野4-2-6	☎092(575)5761(代表)
仙 台 営 業 所	〒983-0852 仙台市宮城野区榴岡1-6-8	☎022(299)7161(代表)
札 幌 営 業 所	〒007-0834 札幌市東区北34条東22-1-35	☎011(786)5611(代表)

お問い合わせ
先

フリー
ダイヤル



0120-133821

受付時間 / 9:00~17:00 (土・日・祝祭日は除く)

お客様サービス相談室 〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2

ご不審の点がありましたら、弊社お客様サービス相談室、またはお買い上げ販売店へお問い合わせください。